

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота бакалаврський дослідницький проект

054 «Соціологія»

на тему:

**«Діагностика стану соціальної напруженості в
суспільстві»**

Виконала здобувачка 4 курсу групи 1
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 054 «Соціологія»

Мурга О.Д.

Керівник:

доцент, к. політ. н.,

доцент Шмаленко Ю.І.

Рецензент:

професор, д політ. н.,

доцент Яковлева Л.І.

Одеса – 2023

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження	5
1.1. Особливості діяльності суспільства в умовах соціальної напруженості	5
1.2. Модель дослідження особистісної напруженості в суспільстві	7
1.3. Використання програми «Майндфулнес» як умови подолання особистісної напруженості в суспільстві	10
Розділ 2. Емпіричне дослідження рівня та чинників вираженості особистісної напруженості в суспільстві	16
2.1. Розуміння в суспільстві сутності соціальної напруженості та її впливу на діяльність людей	16
2.2. Основні прояви особистісної напруженості людей в суспільстві	18
2.3. Вивчення зв'язку між чинниками мезо- і мікро рівня та проявами особистісної напруженості в суспільстві	20
Розділ 3. Технологія соціологічної підготовки людей до подолання особистісної напруженості	25
3.1. Основні підходи соціологічної підготовки в суспільстві до подолання особистісної напруженості	25
3.2. Зміст тренінгу «Роль організаційної культури у подоланні особистісної напруженості в суспільстві».	27
3.3. Аналіз ефективності технології соціологічної підготовки в суспільстві до подолання особистісної напруженості	40
Висновки	44
Список використаних джерел	46
Додатки	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні українські організації функціонують в умовах соціальної напруженості, зумовленої, з одного боку, необхідністю активної участі в євроінтеграційних процесах, що вимагає дотримання високих професійних стандартів і норм, а з іншого - економічною кризою, військовим конфліктом на сході України, рухом внутрішніх мігрантів і труднощами, які це створює для організації. Все це призводить до виникнення особистісної напруженості в суспільстві та необхідності вивчення змісту і психологічних проявів цього феномену. Діагностика стану соціальної напруженості в суспільстві є важливим інструментом для розуміння й аналізу соціальних проблем, конфліктів і нерівностей, які виникають у суспільстві. Цей процес дозволяє виявляти причини та наслідки соціальної напруженості і сприяє розробленню ефективних стратегій подолання цих проблем. Перш за все, діагностика стану соціальної напруженості вимагає збору та аналізу великої кількості інформації. Це може бути здійснено шляхом опитувань, інтерв'ю, спостережень, аналізу статистичних даних, звітів та інших джерел. Головною метою такого аналізу є виявлення та оцінка ключових факторів, що спричиняють соціальну напруженість. Діагностика стану соціальної напруженості також передбачає оцінку наслідків цього явища для суспільства. Це можуть бути економічні проблеми, політичні конфлікти, соціальна дезорганізація, зростання насильства, дискримінація, соціальна відчуженість та інші наслідки. Ідентифікація цих наслідків допомагає розуміти масштаб і серйозність проблеми і визначає необхідність розробки та впровадження соціальних програм і політик. Окрім цього, діагностика стану соціальної напруженості має враховувати контекстуальні фактори, які впливають на суспільство. Це можуть бути економічні умови, політична ситуація, культурні та історичні особливості тощо. Розуміння цих факторів допомагає пояснити причини соціальної напруженості та визначити можливі шляхи впливу на неї.

Огляд літератури показує, що вітчизняні та зарубіжні вчені проводили дослідження, присвячені аналізу проблеми особистісної напруженості. Серед

них - характеристика напружених і важких професійних ситуацій (Л. Аболін, ⁴Н. Наєнко, Т. Немчин), зміст і механізми регуляції дезадаптивних ситуацій (Д. Барлоу, А. Бек, Д. Вестбрук, Т. Немчин, Бек, Д. Вестбрук, А. Карачевський, Р. Макмаллін) та особливості негативних психічних станів і шляхи їх подолання (Д. Бек, Д. Білик, Д. Кларк, Р. Ліхі, В. Паробій, О. Романчук, О. Сергієнко та ін.). Однак, як загальний феномен, особистісна напруженість у нинішній ситуації соціальної напруги в українському суспільстві не аналізувалася. Також не вивчалися можливості технологічних підходів та когнітивно-поведінкової терапії для подолання особистісної напруженості в суспільстві.

Об'єкт дослідження - особистісна напруженість у суспільстві.

Предмет дослідження - психологічні чинники та умови подолання особистісної напруженості в соціумі.

Мета дослідження - визначити зміст, основні прояви та чинники особистісної напруженості в соціумі та показати психологічні умови і техніки її подолання. Гіпотеза дослідження ґрунтується на таких припущеннях:

1) Існує зв'язок між проявами особистісної напруженості в суспільстві та чинниками мезо рівня (характеристиками організації) і мікрорівня (характеристиками особистості);

2) психологічні умови подолання особистісної напруженості в суспільстві передбачають використання спеціальних психологічних технік: а) на рівні організації - технік розвитку організаційної культури з прогресивною спрямованістю; б) на рівні людини - технік особистісного розвитку (в тому числі оволодіння персоналом у процесі використання "майндфулнес орієнтованої "когнітивної психотерапії").

Виходячи з мети та гіпотез, основними **завданнями дослідження** були

1. визначити зміст та основні прояви особистісної напруженості як результату соціальної напруженості

2. проаналізувати зв'язок між особистісною напруженістю в суспільстві та чинниками мезо- і мікро рівня

3. розробити та апробувати соціологічну методику подолання особистісної напруженості в суспільстві (на рівні громади).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Особливості діяльності суспільства в умовах соціальної напруженості

Умови соціальної напруженості мають значний вплив на діяльність суспільства, і їх можна розглядати з різних поглядів. Ось деякі особливості діяльності суспільства в умовах соціальної напруженості:

1. Зростання конфліктів: Соціальна напруженість сприяє зростанню конфліктів у суспільстві. Різні соціальні групи можуть боротися за свої права, ідеології або ресурси. Конфлікти можуть мати політичний, економічний, етнічний або релігійний характер. Це може призводити до загострення протистоянь, дестабілізації та навіть насильства.
2. Зменшення соціальної довіри: Умови соціальної напруженості можуть викликати зниження довіри між різними соціальними групами та інституціями. Люди можуть почувати себе вразливими та недовіряти один одному. Це може призводити до зменшення співпраці та підтримки між громадянами та групами, що ускладнює вирішення соціальних проблем.
3. Поляризація суспільства: Соціальна напруженість може призводити до збільшення розбіжностей та поляризації у суспільстві. Різні соціальні групи можуть відчувати себе ворогами та противниками. Це може приводити до утворення ізольованих соціальних "бульбашок", де люди спілкуються лише з представниками своєї групи та ігнорують погляди та потреби інших.
4. Погіршення економічної ситуації: Соціальна напруженість може мати негативний вплив на економічну стабільність суспільства. Конфлікти, нестабільність та недовіра можуть спричинити зменшення інвестицій, зростання безробіття та збільшення економічних нерівностей. Це може погіршити життєвий рівень і якість життя громадян.

5. Потреба у соціальних програмах та політиках: Умови соціальної⁶ напруженості підкреслюють потребу у розвитку та впровадженні ефективних соціальних програм та політик. Суспільство повинне реагувати на соціальні проблеми, враховувати потреби різних груп населення та сприяти зменшенню соціальних нерівностей.

Отже, умови соціальної напруженості мають значний вплив на діяльність суспільства, спонукаючи до зростання конфліктів, зниження довіри, поляризації, погіршення економічної ситуації та потреби у соціальних програмах. Важливо звернути увагу на ці особливості та розробити стратегії для ефективного управління соціальними проблемами та побудови стабільного суспільства.

З урахуванням аналізу досліджень психологічних особливостей сучасних суспільств (М. Альберт, Л. Джуелл, Д. Доннеллі, Л. Карамушка, Е. Кірхлер, М. Мескон, В. Мольт, Дж. Хедоурі, П. Й. Дрент та Е. Х. Шейн) виявили, що соціальна напруженість в організаціях виникає на двох рівнях аналізу: мезорівні (організаційний рівень аналізу) та мікрорівні (індивідуально-особистісний рівень аналізу). У першому випадку мова йде про напруження, що виникають у взаємодії організації із зовнішнім і внутрішнім середовищем, наприклад, через особливості взаємодії між людьми та організацією; у другому випадку - про вивчення психічного стану людей внаслідок впливу соціальних напружень в організації, що виникають на мезорівні.

Основний фокус цього дослідження - вивчення індивідуальної напруженості в суспільстві з урахуванням організаційних і психологічних чинників, що діють як на рівні людини, так і на рівні організації.

Відповідно до існуючого в літературі підходу, під особистісною напруженістю в суспільстві розуміється певний психічний стан, що характеризується загостренням внутрішньо особистісних суперечностей об'єктивного та суб'єктивного характеру, який проявляється в індивідуальній та колективній поведінці людей в організаціях.

1.2. Модель дослідження особистісної напруженості в суспільстві ⁷

На основі аналізу літератури та теоретичного аналізу проблеми було розроблено модель дослідження особистісної напруженості в суспільстві. Модель складається з трьох компонентів: а) основні симптоми особистісної напруги, б) психологічні чинники, що впливають на вираженість особистісної напруги, в) психологічні умови подолання особистісної напруги (рис. 1.2.1). Щодо першого компонента моделі, то основними симптомами особистісної напруги в суспільстві є особистісна тривожність, ситуативна тривожність та соціальна фрустрованість, і було виявлено, що вони мають потенціал впливати на задоволеність (незадоволеність) життям людей в освіті. Для другого компоненту моделі, враховуючи дослідження авторів щодо особливостей людського та інституційного розвитку [3; 30] та психологічних особливостей роботи з учасниками АТО/ООС, внутрішньо переміщеними особами та дітьми з сімей [22], було визначено чинники, які можуть впливати на рівень особистісного напруження в громаді.

Ці фактори доцільно розділити на дві групи: фактори мезорівня (організаційні характеристики) та фактори мікрорівня (характеристики окремих осіб).

Фактори мезорівня також поділяються на дві групи:

До "загальних" факторів мезорівня належать компоненти та типи організаційної культури, кількість людей в організації та тривалість діяльності організації.

Щодо компонентів організаційної культури, то, на думку І. Ладанова [16], у структурі організаційної культури в суспільстві виділяють такі основні компоненти: а) "робота" (ставлення людей до роботи та робочого середовища); б) "комунікація" (якість комунікації в організації); в) "управління" (стан управлінської культури); г) "мотивація та мораль" (домінуючі мотивація та мораль) моральний дух" (домінуюча мотивація та моральний дух).

Враховуючи тенденції К. Хенді [32], К. Хенді виділив такі основні типи організаційної культури: а) "рольова" культура (характеризується глибокою спеціалізацією за характером, обов'язковим виконанням формальних функцій, чіткою регламентацією та контролем формальної поведінки); б) культура "завдання" (свобода дій); в) культура "влади" (характеризується централізованим контролем над ресурсами); г) культура "особистості" (характеризується мінімальним контролем та обмеженням індивідуальних прав і свобод, прав на ініціативу і творчість) [32].

Спираючись на наукові напрацювання [7; 8; 22; 50; 59], ми визначили наступні характеристики як "особливі" фактори мезорівня: кількість дітей у сім'ях учасників АТО/ООС, кількість дітей ВПО, які навчаються в закладах освіти, та кількість вчителів ВПО, які працюють у закладах освіти.

Враховуючи підходи в літературі, до факторів мікрорівня, які можуть впливати на зниження особистісної напруженості в громаді, можна віднести організаційно-професійні (статус в організації, обсяг роботи в організації, освіта, кваліфікація (звання), стаж роботи, тривалість зайнятості) та два соціально-демографічні (вік, стать) фактори. Також включені характеристики людей, які формують групи.

Для третього компоненту моделі, враховуючи напрацювання когнітивно-поведінкової терапії, зокрема майндфулнес-методів (Т. Гера [5], О. Романчук [24], К. Айкенс [33], С. Фельдман, В. Кайкен [41], Ю. Кабацин [47], Т. Кінгстон [49], Б. Остафін, К. Кассман [58]) та методів майндфулнес-терапії, було обрано методи, що використовуються в когнітивно-поведінковій терапії. Кассман [58]) та технічні підходи до соціологічної освіти в суспільстві [15] показали, що психологічні умови подолання індивідуальної напруженості в суспільстві передбачають використання спеціальних психологічних технік на двох рівнях: на індивідуальному та інституційному.



Рис. 1.2.1. Модель особистісної напруженості в суспільстві

Слід зазначити, що в процесі з'ясування важливості цих умов важливим у контексті аналізу даної проблематики є визначення поняття професійно-управлінської діяльності в широкому та вузькому розумінні, як це представлено в роботі І. Сняданко [27]. На думку авторів, у широкому сенсі цей вид діяльності розуміється як професійна діяльність менеджерів з управління своїми організаціями та персоналом. У вузькому сенсі - це управління собою, своєю професійною діяльністю, підготовка до неї та взаємодія з іншими в процесі професійної діяльності. Тому, на думку І. Сняданко [27], психологічна підготовка фахівців до професійно-управлінської діяльності вимагає, насамперед, формування професійно-управлінських компетентностей: особистісної компетентності, навчальної компетентності, навчально-професійної компетентності, ціннісної та управлінської компетентності. У контексті цього дослідження важливу роль відіграє особистісна компетентність як здатність фахівців до самоуправління та саморегуляції. Тому в нашій роботі поєднання цих двох підходів стосовно здійснення професійно-управлінської діяльності в широкому та вузькому розумінні є дуже значущим, оскільки дозволяє реалізувати два підходи до впровадження психологічних умов подолання особистісної напруженості людей, як на рівні організації, так і на рівні людини. Вони є.

1.3. Використання програми «Майндфулнес» як умови подолання особистісної напруженості в суспільстві (на рівні людей)

Програми усвідомленості - це комплексний психосоматичний підхід, який допомагає людям змінити спосіб мислення та переживання свого досвіду, особливо стресового [14]. Програма вчить людей зосереджуватися на своїх думках і почуттях, щоб вони краще їх усвідомлювали, менше "застрягали" і краще справлялися з ними [14].

Дослідники визначають "усвідомленість" як концентрацію уваги, яка повністю зосереджена на теперішньому моменті і не намагається

інтерпретувати різні аспекти реальності [34; 39]. Під майндфулнес розуміють¹¹ здатність повністю усвідомлювати все, що відбувається всередині себе (тіло, розум, серце і душа), при цьому повністю концентруючись на тому, що відбувається навколо (люди, фізичний світ, навколишнє середовище) [1].

Програми майндфулнес включають базові знання та конкретні техніки когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають зрозуміти зв'язок між думками та почуттями, мотивують змінити ставлення до своїх думок, почуттів та тілесних відчуттів, а також допомогти собі зрозуміти, що це лише тимчасовий досвід, який ви можете прийняти (і можете свідомо обирати власну реакцію на цей досвід).

Програми усвідомленості зараз офіційно визнані ефективним методом лікування і рекомендовані Національним інститутом клінічної та медичної досконалості (NICE) [56] у Великобританії для подолання стресу, депресії та хронічної втоми. Слід зазначити, що рекомендовано; [20]; [23] виявили, що програми усвідомленості мають такий самий ефект, як і прийом курсу антидепресантів, і значно знижують ризик рецидиву [38]; [51].

Поняття "майндфулнес" історично пов'язане з буддійською філософією і передбачає глибоку зосередженість на фізичному і ментальному досвіді людини та її здатності усвідомлювати свої думки, дії і слова; наприкінці 90-х років 20 століття також сформувалася нова міждисциплінарна галузь з умовною назвою "наука про медитацію". Основними дослідницькими інтересами в цій галузі є техніки медитації та ефекти від їх застосування.

Сьогодні дослідники говорять про існування самотійного "майндфулнес підходу" в психології та науці. Дослідники говорять про існування "майндфулнес підходу" в психології та психотерапії [37]. Цей підхід використовував директор клініки стрес-менеджменту при медичній школі Массачусетського університету, професор Дж. Професор Д. Кабат-Зінн (J. Kabat-Zinn, University of Massachusetts Medical Centre) [47]. Згодом фахівці з когнітивно-поведінкової психотерапії М. Вільямс і Д. Сігал [31], спираючись на загальноприйняту практику, розробили програму "Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія", спрямовану на допомогу людям, які страждають від

різних неприємних психологічних станів. Вона була розроблена¹². "Майндфулнес орієнтована когнітивна психотерапія" - це комплексний підхід до вирішення психологічних труднощів, що поєднує в собі концепції майндфулнес і когнітивно-поведінкової терапії. У психології прийнято говорити про майндфулнес як про характеристику, що характеризує когнітивний особистісний стиль людини [51]. Отже, програми майндфулнес - це саморегуляція уваги, що складається з двох взаємопов'язаних процесів: моніторингу (безперервна увага, переключення уваги) та контролю (гальмування процесу).

Численні емпіричні дослідження показали ефективність програм майндфулнес на індивідуальному рівні. Отримані дані свідчать, що усвідомленість пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям, стійкістю [35], психологічним благополуччям, оптимізмом, компетентністю, самоконтролем [36], позитивною самооцінкою та емпатією [55]. Доведено, що усвідомленість пов'язана з підвищенням продуктивності та ефективності [54; 61] і наполегливості [40] при вирішенні завдань, які вимагають тривалого зосередження. Вона зменшує психологічний стрес, депресію, ситуативну тривожність і особисту тривожність. Дослідження показали значні кореляції між усвідомленістю та депресією [36], невротизмом [44], роздумами [57], когнітивною реактивністю [53] і соціальною тривожністю [48; 55]. Існує вплив усвідомленості на емоційний інтелект, що свідчить про розвиток соціальних навичок, здатність до співпраці та вміння розуміти іншу точку зору [45]. Завдяки високому рівню успішності програм з усвідомленості, Національний інститут здоров'я та досконалості медичної допомоги (NICE) рекомендує восьмижневий курс тренінгів з усвідомленості як первинне лікування рецидивуючої депресії як первинне лікування рецидиву депресії [56]. Слід підкреслити, що ці рекомендації ґрунтуються на об'єднаних даних чотирьох великих рандомізованих контрольованих досліджень.

Таким чином, можна зробити висновок, що програми усвідомленості мають широку доказову базу для використання на індивідуальному психологічному рівні.

Окрім застосування в медицині та клінічній психології

"майндфулнес" має перспективи для застосування в організаціях, зокрема в реалізації програм, спрямованих на співробітників, і широко обговорюється в сучасній літературі з менеджменту та організаційної психології.

Аналіз літератури показує, що використання програм майндфулнес на організаційному рівні призводить до позитивних результатів, зокрема

1. медитація підвищує працездатність, продуктивність і задоволеність роботою, покращує стосунки з колегами і призводить до зниження стресу на робочому місці [66].
2. покращує виробничі показники працівників та продуктивність праці [45].
3. покращується якість міжособистісних стосунків працівників [45].
4. створюється здорове робоче середовище в результаті навчання працівників організації методам програми на робочому місці
5. знижується професійний стрес, вигорання та синдром хронічної втоми [46; 65].
6. підвищується психічна стабільність, енергійність та залученість працівників до роботи [33].

Варто підкреслити, що сьогодні існує низка наукових розробок з програмами майндфулнес, які безпосередньо пов'язані з діяльністю менеджерів та команд в організаціях.

Наприклад, Р. Бояцис та Е. Маккі [1] вважають, що майндфулнес є важливою компетенцією для менеджерів і починається з саморефлексії. Знання про себе дозволяє обрати найкращий спосіб реагування на людей та ситуації.

Навички усвідомленості, з іншого боку, допомагають нам робити правильний вибір і краще розуміти людей і ситуації [1]. Завдяки цілеспрямованому, свідомому фокусуванню, менеджери можуть побачити те, що зазвичай "пройшло б повз них", і

"В результаті вони можуть забезпечити більш ефективне лідерство та успішну командну роботу".

Зокрема, термін "резонансне лідерство" використовується для опису

лідерів, які "налаштовуються" на своїх помічників і "підсилюють" їхні кращі¹⁴ якості. Відзначається, що під керівництвом "резонансного" лідера співробітники працюють "як одне ціле", згуртовано і в гармонії. Також у "резонансній" команді члени налаштовані один на одного, співпрацюють і підтримують один одного, тоді як у "дисонуючій" команді все навпаки - вони дисгармонійні. Встановлено, що "нейронна" інтеграція, якій сприяють тренінги з усвідомленості [64], робить значний внесок у підвищення ефективності лідерів і команд.

У дослідженні J. Reb et al. підхід майндфулнес також застосовувався до організаційних лідерів. Результати показали, що лідери, які були більш схильні до свідомого усвідомлення "тут і зараз" (диспозиційна обізнаність), рідше відчували емоційне вигорання серед своїх підлеглих, мали вищий баланс між роботою та особистим життям, були більш продуктивними і мали менше девіантної поведінки [60].

У докторській дисертації С. Літл представлено результати експерименту, проведеного в Департаменті освіти і навчання Квінсленду (Австралія) [52], де програма усвідомленої медитації для 131 вчителя знизилася опір змінам та інноваційну поведінку було виявлено зниження опору змінам та інноваційної поведінки. Це ж дослідження також виявило, що диспозиційна уважність тісно пов'язана з вищою якістю стосунків з колегами, більшою кількістю позитивних емоцій і почуттям самовдосконалення, а також зниженням опору змінам.

Крім того, ще одне дослідження показало, що усвідомленість призводить до більшого успіху в досягненні академічних та особистих цілей, більш ефективного подолання академічного стресу та покращення академічної успішності [58]. Таким чином, існують вагомі докази того, що програми усвідомленості доцільно використовувати в організаціях для підвищення продуктивності та задоволеності роботою, подолання симптомів професійного стресу, професійного вигорання та синдрому хронічної втоми, а також позитивного впливу на активний професійний статус працівників та їхні міжособистісні стосунки. Можна зробити висновок, що існує

Таким чином, аналіз та огляд напрямків зарубіжної психології, які

вивчали феномен майндфулнес, показує, що загалом програми майндфулнес¹⁵ є одним із варіантів концептуалізації метакогнітивної компетентності, яка завжди була центральним об'єктом дослідження в гуманітарних науках. Теоретичні моделі та численні емпіричні дослідження показали, що здатність людини зосереджуватися, усвідомлювати поточний внутрішній і зовнішній досвід та керувати процесом усвідомлення є важливим фактором стресостійкості та психологічного благополуччя. З огляду на тривалу історію концептуалізації усвідомленості в східних духовних практиках та інтенсивний характер сучасних досліджень, усвідомленість як психологічний феномен має великий потенціал і є високоефективним засобом подолання психологічного дискомфорту як форма терапевтичного втручання.

Водночас аналіз літератури свідчить, що програми майндфулнес практично не використовуються у вітчизняній практиці в соціумі, особливо в освітніх закладах.

При вивченні питання психологічних умов подолання особистісної напруги в соціумі визначені теоретико-методологічні засади стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження. Інше дослідження показало, що усвідомленість сприяє досягненню більшого успіху в академічних і особистих цілях, ефективному подоланню академічного стресу та покращенню академічної успішності. Таким чином, є значні докази того, що програми усвідомленості можна успішно використовувати в організаціях для підвищення продуктивності та задоволеності роботою, подолання симптомів професійного стресу, професійного вигорання та синдрому хронічної втоми, а також для позитивного впливу на професійний статус працівників та їхні міжособистісні стосунки. Однак, водночас вітчизняна практика, зокрема в освітніх закладах, майже не використовує програми майндфулнесу. Тому вивчення психологічних умов подолання особистісної напруги в українському суспільстві потребує подальшого дослідження на емпіричному рівні, заснованого на теоретико-методологічних засадах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ЧИННИКІВ ВИРАЖЕНОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ

2.1. Розуміння в суспільстві сутності соціальної напруженості та її вплив на діяльність людей.

Опитування проводилося серед людей, які працюють у громаді в Київській області. Загалом було охоплено 255 працівників [10].

На першому підетапі досліджувалося розуміння природи соціальної напруженості в суспільстві та її впливу на життєдіяльність людей.

Згідно з отриманими даними, люди в громаді розуміють соціальну напруженість як стан суспільства та колективів (48,6%), психічний стан окремих людей (33,3%), економічну кризу в країні (30,2%), політичну нестабільність в країні (14,1%) та військовий конфлікт в країні (6,7%). Меншість респондентів (5,5%) зазначили, що не змогли відповісти на це питання. Таким чином, загалом у суспільстві існує розуміння соціальної напруженості як процесу, пов'язаного з нестабільністю соціально-економічних та політичних процесів у країні. Щодо впливу соціальної напруженості на діяльність працівників освіти, то було виявлено, що більшість респондентів (70,6%) вважають, що соціальна напруженість, яка наразі спостерігається в суспільстві, впливає на їхню діяльність. При цьому основними негативними проявами цього впливу респонденти визначили підвищення рівня незахищеності (82,4%), зростання фрустрації (54,1%) та конфліктності (20,8%). З іншого боку, деякі респонденти припустили, що соціальна напруженість сприяла її впливу, вказуючи на її позитивні наслідки, такі як патріотизм (47,1%) та альтруїзм (4,7%). Окрім негативних наслідків, соціальна напруженість також свідчить про те, що вона може сприяти розвитку освіченої людини, визначенню її життєвої позиції та формуванню нових психологічних якостей (табл. 2.1.1).

Прояви впливу соціальної напруженості в суспільстві

Прояви впливу соціального напруження	Кількість досліджуваних (у %)	
	Так	Ні
Підвищився рівень тривоги	82,4	17,6
Підвищився рівень соціальної фрустрованості	54,1	45,9
Підвищився рівень патріотизму	47,1	52,9
Підвищився рівень конфліктності	20,8	79,2
Підвищився рівень альтруїзму	4,7	95,3

Серед соціальних напружень позитивним явищем можна вважати рівень задоволеності громади професійною діяльністю, оскільки більшість респондентів задоволені роботою викладачів у навчальних закладах (78,4%), студентів у навчальних закладах (77,3%), керівництвом (76,5%), а також можливостями для професійного розвитку (62,4%). Це виявилось так. Проте значно менше респондентів задоволені рівномірністю та організацією навчального навантаження (40,4%), станом матеріальної інфраструктури навчальних закладів (22,0%), рівнем життя (9,4%) та розміром заробітної плати (4,7%). Частина респондентів також повідомила про труднощі у взаємодії з новими категоріями студентів та їхніх родин, які з'явилися в освітніх структурах внаслідок соціальної напруженості: студенти та сім'ї ВПО - 68,7%; студенти та сім'ї учасників АТО/ООС - 40,9%.

Таким чином, результати першого під етапу дослідження свідчать про те, що люди в суспільстві усвідомлюють природу соціальної напруженості та негативні наслідки соціальної напруженості.

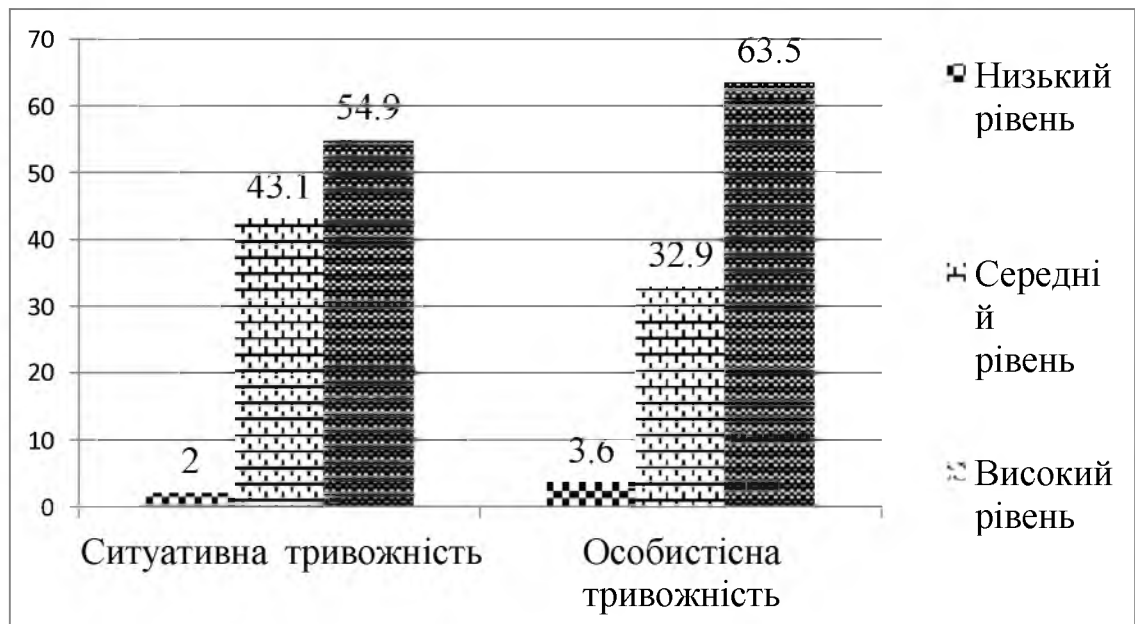
Показано, що соціальна напруженість негативно впливає на індивідуальну напруженість і задоволеність професійною діяльністю та спричиняє певні труднощі у професійній взаємодії.

2.2. Основні прояви особистісної напруженості в суспільстві

Другий підетап мав на меті дослідити основні прояви особистісної напруженості в соціумі.

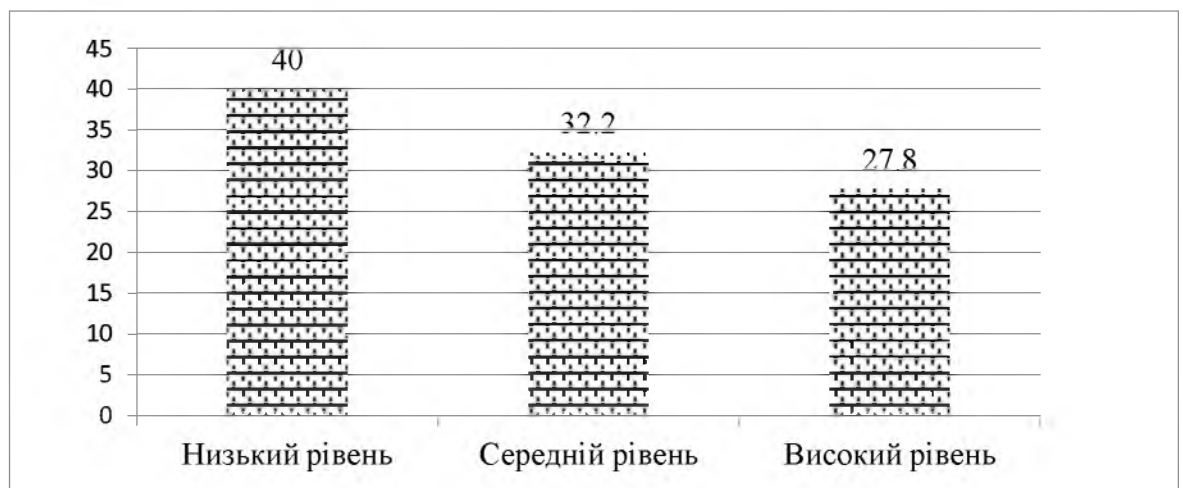
Щодо ситуативної тривожності були отримані наступні результати. Найбільша група респондентів показала високий рівень тривожності (54,9%), за нею йде група респондентів із середнім рівнем тривожності (43,1%). Лише 2,0% учасників повідомили про низький рівень ситуативної тривожності. Слід зазначити, що особистісна тривожність є більш вираженою, ніж ситуативна. Тому більшість учасників мали високий (63,5%) та помірний (32,9%) рівні особистісної тривожності. Як і у випадку з ситуативною тривожністю, лише незначна меншість (3,6%) мала низький рівень тривожності.

Рис. 2.1 Прояви особистісної напруженості в соціумі



Аналіз соціальної фрустрації показав, що її вираженість є високою або дуже високою в соціально-економічній сфері. Про це свідчить той факт, що більшість респондентів (від 40,4% до 77,7%) висловили свою соціальну незадоволеність загальним станом суспільства, охороною здоров'я, матеріальним забезпеченням тощо. З іншого боку, вираженість соціальної незадоволеності у сфері професійного життя є досить низькою. Наприклад, меншість респондентів (від 5,9% до 17,7%) висловлюють високий та дуже високий рівень соціальної незадоволеності такими показниками, як можливість вибору професії, умови професійної діяльності та зміст роботи в цілому. Схожа ситуація спостерігається і щодо соціальної незадоволеності в міжособистісних стосунках: частка респондентів, які повідомили про соціальну незадоволеність у стосунках з подружжям, друзями, батьками та дітьми, коливається від 2,3% до 7,4% (Додаток А.1).

Невелика кількість (27,8%) осіб (від 20,0% до 35,7%) мають високі бали за індексом задоволеності життям та його окремими показниками: позитивна оцінка себе та своєї поведінки, послідовність у досягненні цілей, інтерес до життя, відповідність між поставленими цілями та досягнутими результатами, загальний настрій.



Таким чином, результати другого під етапу дослідження свідчать про те, що для значної частини освітнього людей характерні такі прояви

особистісної напруженості, як ситуативна тривожність, особистісна тривожність та соціальна фрустрованість у соціально-економічній сфері, а також низькі показники індексу життєвої задоволеності.

2.3. Вивчення зв'язку між чинниками мезо- і мікро рівня та проявами особистісної напруженості в суспільстві

Третій підетап мав на меті дослідити зв'язок між факторами мезорівня та проявом особистісної напруженості в суспільстві. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Щодо ситуативної та особистісної напруженості в суспільстві, то не було виявлено статистично значущого зв'язку між "загальними" та "специфічними" характеристиками організації та ситуативною та особистісною напруженістю. Очевидно, що ці прояви особистісної напруженості є більш чутливими до чинників мікрорівня.

Водночас дослідження виявило статистично значущі зв'язки між низкою "загальних" та "специфічних" організаційних характеристик і соціальною фрустрованістю.

Для "загальної" організаційної характеристики соціальної культури було виявлено, що зі зростанням рівня всіх її складових ("робота", "комунікація" та "управління") зростає і соціальна фрустрованість,

"спілкування", "управління" та "мотивація і мораль") та рівень соціальної фрустрованості у професійній сфері (загальні показники та більшість їхніх складових) знижуються зі зростанням рівня загальних показників організаційної культури. Зокрема, найбільш статистично значущі зв'язки спостерігалися щодо показників соціальної фрустрованості освітян "стосунки з керівниками на роботі" ($r_s = -0,431$, $p < 0,01$) та "умови професійної діяльності" ($r_s = -0,322$, $p < 0,01$), що означає, що саме ці компоненти соціальної фрустрованості освітян є найбільш "чутливими" до цих складових соціальної фрустрованості освітян.

Це означає, що вони найбільш "чутливі" до компонентів організаційної

культури. Для інших проявів соціальної фрустрованості (у соціально-²¹ економічній та міжособистісній сферах) статистично значущі зв'язки з компонентами організаційної культури спостерігаються лише для деяких показників.

Щодо типів організаційної культури, то негативні статистично значущі зв'язки ($p < 0,05$; $p < 0,01$) спостерігалися між такими типами організаційної культури, як "особистісна" культура та "культура завдання", і загальним індексом соціальної фрустрованості та її компонентами, які все ж таки пов'язані зі сферою професійного життя освітян. Це означає, що такі організаційні культури сприяють зниженню загальної соціальної фрустрованості та її "професійних" показників. З іншого боку, не вдалося чітко простежити зв'язок між культурою "влади" та культурою "ролей" і соціальною фрустрованістю людей у професійній сфері. Також було виявлено, що соціальна фрустрованість високоосвічених людей у міжособистісних стосунках не є "чутливою" до впливу будь-якого типу організаційної культури, а соціальна фрустрованість у соціально-економічній сфері пов'язана лише з окремими компонентами та конкретним типом організаційної культури.

Інші "загальні" (кількість людей в організації, тривалість діяльності організації) та "специфічні" характеристики організації не пов'язані з виникненням соціальної фрустрації.

Для індексу задоволеності життям статистично значущий зв'язок було виявлено лише з певними характеристиками організаційної культури. Так, лише позитивний та статистично значущий зв'язок ($p < 0,01$) було виявлено між "робочим" компонентом організаційної культури та індексом задоволеності життям "узгодженість між поставленими цілями та досягнутими цілями". Негативний та статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) виявлено між "рольовою" культурою, яка є різновидом організаційної культури, та індексом задоволеності життям в цілому та "позитивною самооцінкою", яка є індикатором задоволеності життям.

"позитивною оцінкою себе та своєї поведінки" ($p < 0,01$). Суть цього

зв'язку полягає в тому, що з підвищенням рівня розвитку організаційної²² культури, зокрема "рольової" культури, згадані показники задоволеності життям знижуються. Також існує статистично значущий позитивний зв'язок із "загальними" факторами, такими як "рольова" культура.

Існує також статистично значущий позитивний зв'язок із такими "загальними" факторами, як тривалість існування організації. Довготривала діяльність організації позитивно впливає на загальний індекс задоволеності життям ($p < 0,01$) та його окремі компоненти, такі як "загальний контекст настрою" ($p < 0,05$) та "узгодженість між поставленими цілями та досягнутими цілями" ($p < 0,01$). Крім того, було виявлено негативний і статистично значущий зв'язок ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між "особливими" характеристиками навчального закладу та індексом задоволеності життям: Наявність та збільшення кількості студентів із сімей учасників АТО/ООС та внутрішньо переміщених студентів у навчальних закладах сприяє позитивному впливу на індекс задоволеності життям. Зазначається, що вони сприяють зниженню рівня позитивної оцінки себе та своєї поведінки в суспільстві, тоді як наявність та збільшення кількості внутрішньо переміщених студентів негативно впливає на "загальний настрій" населення. На нашу думку, це відображає наявність внутрішніх психологічних протиріч серед населення, які можуть бути викликані зростанням соціальної напруги в українському суспільстві.

Загалом, третій підетап дослідження показав, що фактори мезорівня ("загальні" та "специфічні" характеристики людей у суспільстві) по-різному впливають на вираженість особистісної напруженості в освічених людей. Ці фактори мало пов'язані з ситуативною або особистісною тривожністю, але вони також суттєво пов'язані, як позитивно, так і негативно, з соціальною фрустрованістю, особливо в професійній сфері, та з індексом задоволеності життям високоосвічених людей.

На четвертому підетапі проаналізовано зв'язок між факторами мікрорівня та ознаками особистісної напруженості в суспільстві.

Було проаналізовано зв'язок між факторами мікрорівня та проявами особистісної напруженості в суспільстві. Для цього використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена.

Щодо особистої незахищеності отримані наступні дані. Існує статистично значущий негативний зв'язок між фактором "статус в організації" та вираженістю особистої тривожності ($p < 0,05$). Це означає, що зі зростанням посади в організації (від педагогічного працівника до керівника навчального закладу) вираженість особистої незахищеності в громаді зменшується. Щодо фактору "стаж роботи", то було виявлено позитивний і статистично значущий зв'язок між цим фактором і особистісною тривожністю ($p < 0,05$). Це відображає той факт, що зі збільшенням стажу роботи зростає і рівень особистої незахищеності.

Статистично значущий зв'язок виявлено також між соціальним віком і особистісною тривожністю ($p < 0,05$) та статтю ($p < 0,01$). Ця ситуація проявляється в тому, що рівень вираженості особистісної незахищеності зростає з віком і є вищим у жінок, ніж у чоловіків.

Водночас не було виявлено зв'язку між організаційними, професійними чи соціально-демографічними характеристиками та ситуативною тривожністю.

Щодо соціальної фрустрованості, то такі організаційно-професійні фактори, як "посада в організації", "освіта (рівень підготовки)", "кваліфікація (знання)" та "стаж роботи" мають негативний і статистично значущий зв'язок з рівнем соціальної фрустрованості в суспільстві ($p < 0,05$; $p < 0,01$): чим вищий рівень цих факторів, тим нижча вираженість цього компоненту. Як і у випадку з факторами мезорівня, виявлені зв'язки стосуються передусім спеціалізованої сфери життя освіченої людини, частково - соціально-економічної сфери і частково - міжособистісної сфери.

Вік ($p < 0,05$; $p < 0,01$) має негативний і значущий зв'язок з компонентами соціальної незадоволеності, пов'язаними з незадоволеністю освітою, стосунками з колегами, стосунками з об'єктами професійної діяльності, умовами професійної діяльності, стосунками з дружиною/чоловіком, житлово-побутовими умовами та статусом у суспільстві. Суть підтвердженого

взаємозв'язку полягає в тому, що рівень соціальної незадоволеності серед²⁴ високоосвічених знижується з віком. Варто також зазначити, що найбільшою мірою це стосується професійних сфер діяльності високоосвічених.

Щодо задоволеності життям, то статистично значущий позитивний зв'язок ($p < 0,05$, $p < 0,01$) виявлено між такими факторами, як "статус в організації", та загальною задоволеністю життям і його окремими компонентами ("послідовність у досягненні цілей" та "відповідність між поставленими цілями та досягнутими цілями"). Статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок також було виявлено між "категорією атрибутів" та "послідовністю в досягненні цілей". Суть виявленої закономірності полягає в тому, що зростання цих показників сприяє підвищенню задоволеності життям серед високоосвічених.

Таким чином, результати четвертого етапу дослідження свідчать, що більшість чинників мікрорівня (організаційно-професійні та соціально-демографічні характеристики особистості) мають статистично значущі зв'язки, як позитивні, так і негативні, з усіма проявами особистісної напруженості, окрім ситуативної тривожності. Загалом, вплив факторів мікрорівня є більш вираженим, ніж факторів мезорівня.

Детальний аналіз результатів дослідження представлено в нашій попередній публікації [10] (Додаток Б.1).

Загалом, результати констатувального етапу дослідження свідчать про вираженість особистісної напруженості серед значної кількості працівників у суспільстві та вплив на неї низки чинників мезо- та мікрорівня. Це дозволило зробити висновки про те, що

що необхідно розробити та впровадити спеціальні психологічні методики (на інституційному та індивідуальному рівнях) для соціологічної просвіти з питань особистісної напруги.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЮДЕЙ ДО ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

3.1. Основні підходи до соціологічної підготовки в суспільстві до подолання особистісної напруженості

Важливою психологічною умовою подолання особистісної напруженості є використання прийомів соціологічної підготовки людей до розвитку прогресивних типів організаційної культури, що реалізується на організаційному рівні у формі випереджальної психологічної освіти [13].

Згідно з технологічним підходом [13], психологічна освіта в суспільстві реалізується за такою загальною схемою

а) Інформаційно-смісловий компонент: використання методів і форм роботи для розуміння сутності таких понять, як "соціальна напруженість", "особистісна напруженість", "особистісна тривожність", "ситуативна тривожність" у суспільстві,

"соціальна фрустрованість", "задоволеність життям", "організаційна культура", "компоненти організаційної культури", "типи організаційної культури" тощо;

б) елементи діагностики: використання методів і форм роботи, спрямованих на забезпечення діагностики ознак особистісної напруженості (показники ситуативної та особистісної тривожності, соціальної фрустрованості, індексу задоволеності життям), характеристики організаційної культури суспільства (типи та компоненти організаційної культури людей в суспільстві);

в) корекційно-розвиваючий компонент, орієнтований на використання методів і форм роботи, особливо можливостей організаційної культури, необхідних для набуття навичок і компетентності в соціумі з метою зниження особистісної напруженості.

Ще однією умовою подолання особистої напруженості в суспільстві є використання технік, заснованих на

підходу "майндфулнес", що застосовуються на рівні спільноти (індивідуальному та особистісному).

Програми майндфулнес базуються на трьох елементах: а) комплекс простих щоденних практик і психологічних вправ, які можна робити практично будь-де; б) тренування здатності контролювати негативні процеси мислення та діяти свідомо і тонко; в) тренування глибшого розуміння себе.

Під час програми співробітники організації дізнаються, що таке майндфулнес, опановують найефективніші техніки розвитку усвідомленості, вчаться керувати своєю увагою, стають більш стійкими та зосередженими, вчаться по-новому керувати емоціями та думками, опановують нові способи боротьби з фізичним та емоційним дискомфортом, проблемними психологічними станами, навчаються та покращують свої показники у вирішенні завдань, які потребують довготривалої концентрації та наполегливості [39; 47].

Згідно з майндфулнес техніками [14; 63], психологічна підготовка в суспільстві до подолання соціологічної напруги здійснювалася за такою загальною схемою

а) Використання інформаційних повідомлень, що містять методи та способи роботи, які сприяють розумінню персоналом громади сутності таких понять, як "майндфулнес", "медитативна практика" тощо.

"формальна практика", "неформальна практика" тощо;

б) Практики майндфулнес. Передбачає використання форм роботи, спрямованих на зниження частоти та інтенсивності негативних емоційних реакцій і тривожності, подолання реакцій на стресові ситуації, саморегуляцію емоцій та підвищення толерантності до неприємних подразників, розвиток здатності знаходити простіші та витонченіші рішення в робочих ситуаціях;

в) Використання домашніх завдань. Домашні завдання включають в себе комплекс простих щоденних практик і психологічних вправ, які

допомагають контролювати негативні процеси мислення, набуті здатності²⁷ діяти усвідомлено і отримати більш глибоке розуміння себе.

Основними принципами програми "Усвідомленість" є

"утримання від категоризації або оціночних суджень щодо усвідомленого або прожитого досвіду", "розум початківця" або "допитливий розум", "терпіння", "довіра".

"довіра", "не прагнення", "прийняття речей і явищ такими, якими вони є" та "вміння відпускати" [31].

Усі принципи взаємопов'язані між собою, а їх поєднання охоплює всі елементи знання і сенсу, зміни і розвитку освіти.

3.2. Зміст тренінгу «Роль організаційної культури у подоланні особистісної напруженості в суспільстві»

Метою навчання було підготувати громаду до подолання особистої напруженості.

Обов'язковою умовою забезпечення ефективності навчання була практична спрямованість тренінгу, яка забезпечувалася виконанням працівниками громади "домашнього завдання".

Ефективна участь у виконанні тренінгових завдань вимагає просторого приміщення, де учасники тренінгу можуть вільно пересуватися, а також робочих місць (стільці, столи) для кращого засвоєння певної інформації. Спеціалізоване обладнання включає фліпчарти, проектори, магніти, маркери та аркуші паперу формату А4 і А5.

Тепер розглянемо зміст і структуру тренінгу, а також інтерактивні технології, які використовуються для реалізації кожного елементу технології.

Вступ до тренінгу.

"Знайомство один з одним":

Вправа "Знайомство". Хід виконання вправ. Учасники групи стають у коло, кожен називає своє ім'я, а потім фразу: "Моє життєве кредо".

Наприклад: "Мене звуть Олена. Моє життєве кредо - йти шляхом²⁸ особистісного розвитку".

"Мета, завдання, структура тренінгу, правила роботи в групі".

З'ясувати очікування та сподівання учасників. Вправа "Мої очікування": "Від сьогоднішнього тренінгу я хочу..." "У результаті тренінгу я сподіваюся навчитися... чогось із цього".

Виконання вправи. Індивідуальні відповіді учасників записуються анонімно на окремих "етикетках". Тренер вивішує їх на спеціальному стенді та зачитує загальні очікування. Відбувається груповий аналіз та обговорення за принципом найбільших і найменших очікувань у групі.

Виконання споглядальної практики: "Усвідомлене дихання є фундаментальною практикою програми майндфулнес [31]. Суть цієї практики полягає в тому, щоб повністю сконцентруватися на диханні і слідувати ритму вдиху і видиху. Концентруючись на диханні, можна спостерігати за думками, які виникають. Одним словом, майндфулнес дозволяє сповільнити потік негативних думок до того, як вони приведуть людину в негативний емоційний стан, і відновити контроль над власним життям.

Хід вправи Тренер пропонує учасникам сісти в коло і зайняти зручну та вигідну позу. Тренер виконує медитативну вправу під музику.

Обговорення: Після виконання вправи всі учасники коментують медитативну практику (наприклад, чи була вправа легкою, які особисті роздуми вона викликала).

Домашнє завдання

Завдання 1: учасникам тренінгу пропонується "офіційна" практика: двічі на день виконувати "вправи на усвідомлене дихання". Суть цього завдання полягає в тому, щоб розвинути нові навички в повсякденному житті, як це пропонується в програмі майндфулнес.

Завдання 2: Виконання "неофіційної" практики: "ведення щоденника самоспостереження" для поглиблення саморозуміння [31].

Основна частина.

Тренінгове заняття 1: Природа соціальної напруги та її вплив на²⁹ особисту напругу в суспільстві.

Вступ до тренінгу: мета, завдання та структура тренінгової роботи.

Мета: зрозуміти сутність поняття "соціальна напруженість" та проаналізувати її вплив на особистісну напруженість у суспільстві.

Ключові поняття: соціальна напруженість, особистісна напруженість.

Актуалізація попереднього досвіду. Обговорення досвіду та виконання вступного завдання.

Обладнання: білий папір А4, родзинки.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: "Природа соціальної напруженості та її зв'язок з особистісною напруженістю в суспільстві".

Методика незакінчених речень. Заснована на аналізі незакінчених речень. Завдання передбачало індивідуальну роботу, в якій кожен учасник продовжував речення і визначав одне з понять: "Що таке соціальна напруженість в організації...",

"Вплив соціальної напруженості на професійну діяльність у суспільстві..." "Особистісна напруженість у суспільстві..." тощо.

Дискусія в групах: "Поняття соціальної напруженості", "Як впливає соціальна напруженість на особисту ситуацію та професійну діяльність людей в організаціях..."

Проведення міні-лекції: "Природа соціальної напруженості, її вплив на роботу суспільства та її зв'язок з особистою напруженістю людей" [11].

Діагностичний компонент тренінгу: "Природа соціальної напруженості та її вплив на діяльність людей у суспільстві". Проведення психологічних практикумів: З метою розуміння природи соціальної напруженості в суспільстві та вивчення особливостей впливу соціальної напруженості на соціальну роботу проводяться психологічні воркшопи з використанням опитувальника "Природа соціальної напруженості та її вплив на діяльність педагогів", підготовленого Л. Карамушкою, І. Заїкою [12]. Отримані результати аналізуються та обговорюються в групі.

Корекційно-розвивальні елементи тренінгу "Розвиток самосвідомості

як інструмент подолання впливу соціальної напруги на соціальну роботу".

Вправа (робота в парах): "Мої думки" [18]. Учасникам пропонується за допомогою спеціальної форми проаналізувати власні думки щодо соціальної напруженості та негативних особистих ситуацій. Спеціальний бланк дає відповіді на такі запитання, як: "Коли у Вас погіршився настрій?"; "Що саме сталося, коли у Вас погіршився настрій?"; "Які емоції Ви відчували (наприклад, "смуток", "тривогу", "гнів" тощо)? Оцініть, будь ласка, інтенсивність цих емоцій за шкалою від 0 до 100.

"Безпосередньо перед тим, як ця емоція виникла / образ у вашій голові",

"Які докази свідчать проти (на користь) думки/образу, що виникла у Вас безпосередньо перед тим, як виникла ця емоція?"

"Які докази спростовують/демонструють марність цих думок?", "Які більш реалістичні та корисні думки про цю ситуацію ви маєте зараз?", "Після всього аналізу, наскільки ви вірите початковим думкам? Наскільки сильні ваші початкові почуття?"

Потім обговоріть результати. Обладнання: роздрукований бланк для кожного учасника.

Інформаційне повідомлення: «Режим «автопілоту» та соціальна напруженість, його ознаки у нашому житті»; «Відсутність бачення власного життя»; «Сильний опір будь-яким змінам і взагалі до всього нового»; «Багатозадачність: мозок постійно «женеться» за наступними діями»; «Складність з фокусуванням уваги і концентрацією на поточному моменті».

Групове обговорення позитивних і негативних рис станів, що характеризують режим "автопілоту" соціальної напруженості.

Суть медитаційної практики "Ізюмська медитація"/практики полягає в тому, щоб, по-перше, навчити свою свідомість "концентруватися", що вимагає практики і тренування, а по-друге, поступово позбавлятися від звичок, які керують повсякденною поведінкою.

Хід вправи Тренер просить учасників сісти в коло і зайняти зручну та

вигідну для себе позу. Тренер виконує медитативну вправу під музику.

Обговорення: Після виконання вправи всі учасники коментують медитативну практику (наприклад, чи була вправа легкою, чи ні, їхні особисті думки).

Підбиття підсумків тренінгу.

Домашнє завдання.

Завдання 1: учасникам тренінгу пропонується виконати "формальну" практику: "усвідомлене дихання" один раз на день і "медитацію з родзинками" один раз на день. Суть завдання полягає в тому, щоб розвинути нові навички та вміння зосереджуватися в повсякденному житті, які потребують регулярної практики і тренувань, рекомендованих програмою майндфулнес.

Завдання 2. Це завдання передбачає "неформальну" практику:

"ведення щоденника самостереження" для поглиблення розуміння себе [31].

Завдання 3: Це завдання передбачає вправу "зламати звичку", суть якої полягає в тому, щоб вибрати одну зі своїх щоденних звичок, наприклад, по новому добиратися на роботу, усвідомлено пити чай, каву або сік, або виконувати домашню роботу, і робити це усвідомлено кожен день протягом наступного тижня [31].

Тренінгове заняття 2: "Особливості тривожності в суспільстві".

Вступ до тренінгового заняття: мета, завдання та структура тренінгового дослідження.

Мета: Ознайомити учасників з поняттями "тривожність" і "незахищеність" та розвинути практичні навички щодо того, як допомогти людям в організаціях, що перебувають в умовах соціальної напруги, зменшити їхню тривожність.

Ключове поняття: тривога.

Актуалізація попереднього досвіду. Обговорення досвіду та виконання домашнього завдання з попередніх модулів.

Обладнання: аркуші білого паперу формату А4.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: "Аналіз тривожності в³² умовах соціальної напруги".

Аналітична робота в малих групах: "Що ми знаємо про тривогу?"

Як тривога впливає на наше життя?

Хід роботи. Представник від кожної групи презентує висновки та наслідки, до яких дійшли учасники в процесі обговорення відповідей на поставлені запитання.

Обговорення: Після виконання вправи проводиться дискусія між групами для узагальнення отриманих знань.

Міні-урок: "Тривожні ситуації людей в організації" [2; 17].

Діагностичний компонент тренінгу: "Діагностика тривожності в суспільстві".

Психологічний практикум Проведення психологічного практикуму з використанням шкали тривожності А. Бека для визначення рівня тривожності.

Корекційно-розвиваючий компонент тренінгу: "Методи самодопомоги для громади".

Вправа (робота в мікрогрупах): "Когнітивний аналіз тривожних думок" [26]. Учасникам пропонується провести самоаналіз за допомогою спеціальної форми, щоб зрозуміти вплив тривожності на емоційний стан і поведінку особистості в ситуаціях соціальної напруженості. Спеціальна форма включає в себе питання

"Як тривога і занепокоєння впливають на ваші стосунки з родиною, друзями та колегами"; "Наскільки ваші дії, коли ви тривожні, впливають на ваші стосунки"; "Як тривога і занепокоєння впливають на вас і ваші стосунки?", "Як тривога і занепокоєння впливають на вас і ваші стосунки?", "Якою мірою те, що ти робиш, коли тривожишся, впливає на твоє навчання/роботу?", "Як тривога заважає тобі?", "Поясни, як тривога і занепокоєння заважають тобі піклуватися про себе, розважатися і заводити нових друзів?".

"Що ти помітив у собі? Чи помітив ти якісь важливі сфери у своєму

житті, які потребують більшої уваги? Чи помітили ви якісь види діяльності,³³ яких ви уникаєте через тривогу?"

Обладнання: роздрукований бланк для кожного учасника.

Процедура Представник від кожної групи презентує результати та висновки, яких дійшли учасники.

Проведіть групове обговорення результатів: "Як впливають негативні думки на емоційний стан і поведінку?"; "Це лише думка чи реальність?"; "Як я можу допомогти собі?".

Інформаційні повідомлення: "Механізм впливу". Якорями фокусування є здатність абстрагуватися від одного режиму і легко переходити до іншого. Це дозволяє розвинути навички в режимі "присутності", що може допомогти стабілізувати емоційний стан людей у вашій організації [31].

Групова дискусія на тему "Що таке режим дії" та "Як перейти від режиму дії до усвідомленості".

Рефлексивна практика: Практика "сканування тіла" програми майндфулнес [31]. Суть цієї практики полягає в тому, щоб навчитися контролювати реактивність свідомості на наступному етапі, для чого необхідно вміти звертати увагу на своє тіло. Саме тіло може відчувати перші "ворушіння" емоційно "заряджених" думок. Тоді тіло може діяти не як "підсилювач", а як чутливий емоційний "радар", система раннього попередження, яка повідомляє про тривогу і стрес до того, як вони виникнуть.

Хід вправи Тренер просить учасників сісти в коло і прийняти зручну та сприятливу позу. Тренер виконує вправу в медитативній формі під музику.

Обговорення: Після виконання вправи всі учасники коментують медитативну практику (наприклад, чи була вправа легкою, які особисті думки виникли у них).

Підбиття підсумків тренінгу.

Домашнє завдання.

Завдання 1: учасникам тренінгу пропонується виконати "формальну"

практику: дві "вправи на усвідомлене дихання" або "сканування тіла", як³⁴ рекомендовано в програмі з майндфулнес. Суть цього завдання полягає в тому, щоб засвоїти нові навички та зосередитися на повсякденному житті, що вимагає регулярної практики та тренувань.

Завдання 2. Це завдання передбачає "неформальну" практику:

"ведення щоденника самоспостереження" для поглиблення розуміння себе.

Завдання 3. Це завдання фокусується на наступній практиці: "Щастя - це вміння бачити одне і те ж по-різному". Суть завдання полягає в тому, щоб вчителі проаналізували і відповіли на питання: "Які види діяльності, речі та люди приносять вам радість?" "Чи можете ви приділяти їм трохи більше уваги та цінувати їх трохи більше?" "Коли відбувається щось приємне, чи можете ви зупинитися на мить?" У процесі роботи потрібно спостерігати за своїми фізичними відчуттями, думками та почуттями [31].

Вступ до тренінгового заняття: мета, завдання та структура тренінгової роботи.

Мета: ознайомитися з сутністю поняття "соціальна фрустрація", зрозуміти наслідки соціальної фрустрації та навчитися допомагати собі долати негативні наслідки цього стану для суспільства.

Ключове поняття: соціальна фрустрація.

Актуалізація попереднього досвіду Обговорення досвіду попередніх модулів та домашніх завдань.

Обладнання: білі аркуші А4, папір для малювання, кольорові олівці.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: "Фрустрація в суспільстві: її природа та наслідки".

Творче завдання (робота в малих групах): "Особливості та прояви соціальної фрустрації серед осіб, які перебувають у навчальних закладах".

Обладнання: ватман, кольорові олівці.

Хід вправи Учасники працюють у малих групах, складають схему основних характеристик соціальної фрустрації та розмірковують над її основними проявами. Представник від кожної групи презентує результати

своїї діяльності.

Обговорення: Після виконання вправи проводиться групова дискусія для узагальнення отриманих знань.

Інформаційне повідомлення "Поняття соціальної фрустрації"

"Наслідки соціальної фрустрації", "Як соціальна фрустрація проявляється в професійному та приватному житті людей", "Які наслідки соціальної фрустрації в суспільстві, що перебуває в стані соціальної напруги" [9]. Обговорення в групах.

Діагностичний компонент тренінгу "Діагностика соціальної фрустрованості в суспільстві".

Психологічний практикум. Практикум проводиться за методикою Л. Вассермана [19] "Рівні соціальної фрустрованості", яка дає можливість визначити ступінь соціальної фрустрованості (незадоволеності індивідів соціальними результатами в основних сферах життєдіяльності в умовах соціальної напруженості).

Корекційно-розвиваючий компонент тренінгу: "Спостереження за своїми думками та почуттями".

Вправа "Мої почуття".

Хід вправи. Учасникам пропонується проаналізувати свої почуття за наступним принципом: "На початку тренінгу я відчував...", "Після тренінгу я відчував..." "Зараз я відчуваю, що...", "Зараз я відчуваю, що...". Учасників заохочують до спостереження та саморефлексії свого настрою та емоційних змін. Обговорення в групі. Аналізується вплив емоційного стану учасників на їхнє особисте та професійне життя. Питання для обговорення: "Які емоції ми відчуваємо?", "Негативні емоційні стани - скарбниця самодопомоги" Медитативна вправа: "Думки і звуки". Мета вправи

Продовжувати розвивати вміння краще сприймати сигнали тіла і розуму, пов'язані з негативними емоціями та самокритикою, які неминучі, коли людина своїми реакціями затягує в емоційний вир.

Хід вправи Тренер просить учасників сісти в коло і зайняти зручну та сприятливу позу. Тренер виконує медитативну вправу під музичний

супровід.

Обговорення: Після виконання вправи всі учасники коментують медитативну практику (наприклад, чи було легко виконувати вправу, які особисті роздуми виникли у них).

Підсумуйте результати тренінгу.

Домашнє завдання:

Учасникам тренінгу пропонується двічі на день виконувати "формальну" практику, таку як "сканування тіла" або "думки і звуки", як це рекомендовано в Програмі майндфулнес. Суть завдання полягає у засвоєнні нових навичок та зосередженні уваги на повсякденному житті, що вимагає регулярної практики та тренувань.

Завдання 2. Це завдання передбачає "неформальну" практику:

"ведення щоденника самоспостереження" [31] для поглиблення розуміння себе.

Завдання 3. Суть цього завдання полягає в тому, щоб робити таку просту річ, як запланований і усвідомлений перегляд телевізора. Протягом дня дивіться тільки заплановані програми і докладайте свідомих зусиль, щоб вимкнути телевізор, як тільки закінчите. Ця вправа дозволяє побачити новий і вільний спосіб життя і позбутися звичок, сформованих роками [31].

4. завдання Це завдання полягає у виконанні вправи "Вдячність", яка вчить вас бути вдячними за радісні моменти у вашому житті. Подумайте про десять речей, за які ви вдячні щодня, і перелічіть їх. Важливо, щоб ви запам'ятали саме десять, навіть якщо ви не можете пригадати три або чотири. Це і є метою цієї вправи. Вона допоможе вам помічати маленькі події протягом дня, які ви не помічали раніше. Тренінгове заняття 4: "Задоволеність життям: зміст та основні компоненти".

Вступ до модуля: мета, завдання та структура тренінгу.

Цілі: Зрозуміти сутність поняття "задоволеність життям" та навчитися допомагати людям в організаціях долати негативні наслідки низьких показників "індексу задоволеності життям".

Ключові поняття: "Індекс задоволеності життям", "задоволеність

життям".

Оновлення попереднього досвіду. Обговорення досвіду та викликів з попередніх модулів.

Обладнання: білий папір формату А4.

Інформаційні та смислові елементи з тренінгу "Природа та складові задоволеності життям в організаціях".

Творче завдання (індивідуальна робота): вправа "Коло рівноваги".

Хід вправи. Учасникам пропонується проаналізувати і прояснити для себе, що є важливим, а що другорядним у їхньому житті, помітити свою задоволеність життям в основних сферах життєдіяльності і подумати про те, як вони можуть спрямувати свою увагу і зусилля при вирішенні повсякденних проблем [28].

Інструкція: "Підготуйте білий аркуш паперу, поставте в центрі крапку і намалюйте від неї вісім променів світла. Це створить вісім рівних секторів. Назвіть кожен сектор на свій розсуд. Пропоновані сектори.

1. здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, життєвий тонус, харчування, дієта, режим, спорт, сон.

2. економічна ситуація: доходи, витрати, житлові умови, безпека, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

3. кар'єра: робота, професія, робоче місце, рід занять, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.

4. особистий розвиток: освіта, особистісний розвиток, тренінги, книги, курси.

5. духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

6. оточення: сім'я, колеги, партнери, сусіди, конкуренти, друзі 7. яскравість життя: розваги, відпочинок, хобі, подорожі, натхнення.

8. стосунки: сім'я, дружба, кохання, секс, спілкування.

Точка посередині - це "точка відліку, нуль, початок". Остання частина 10 - це максимум. Прислухайтеся до себе, щоб зрозуміти, на якому етапі ви перебуваєте і наскільки ви задоволені. Відмітьте кожен розділ. Будьте чесними з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, яка спадає вам на думку,

безумовно, є правильною.

"Коло" - це образ гармонії. І щоб її досягти, потрібно внести деякі зміни у своє життя. Заштриховуючи певні ділянки, ви можете звернути увагу на те, які сфери потрібно покращити, щоб створити гармонійне коло.

Тому закінчіть речення наступним твердженням: "When I look at the Circle of my Life, I think..." (Коли я дивлюся на коло мого життя, я думаю, що мені слід...). Що я можу додати до цього речення, щоб зробити своє життя багатшим, гармонійнішим і збалансованішим? У якому напрямку я можу рухатися далі? Яким конкретним сферам мого життя потрібно приділити більше уваги і як я можу досягти результатів у цих сферах? Що я можу зробити в найближчі дні для досягнення цієї мети? Різноманітність життєвих шляхів у кожного різна".

Обговорення в групах. Проаналізуйте та обговоріть питання балансу та задоволеності життям у суспільстві.

Проведіть міні-лекцію: "Складові задоволеності життям людей в організаціях".

[67]. Діагностичний компонент освіти: "Аналіз індексу задоволеності життям працівників освітніх установ.

Складові задоволеності життям людей в освітніх організаціях".

Психологічні майстерні У психологічних майстернях використовувався опитувальник "Індекс задоволеності життям" (адаптований Н. Паніною) [21], за допомогою якого можна діагностувати основні компоненти задоволеності життям: інтерес до життя, рішучість у досягненні життєвих цілей, цілеспрямованість, узгодженість, відповідність між поставленими цілями і реально досягнутими, позитивну оцінку власних якостей і поведінки, загальний настрій. Корекційно-розвивальні елементи тренінгу "Добре ставлення до себе". Інформаційні повідомлення: "цінності". Зрозуміти, що такі цінності, як щирість і доброта - це тихі "внутрішні" голоси, які можуть легко заглушити більш гучні голоси, такі як страх і провина. Щоб позбутися страху і провини, нам потрібно зробити крок назад і прислухатися до тихого внутрішнього голосу. Якщо ми хочемо жити в мирі

з собою, нам потрібно прислухатися до тихого голосу співчуття і ігнорувати гучні голоси страху, провини і сорому.

Зробіть споглядальну практику: "любов-доброта". Суть цієї вправи полягає в тому, щоб з її допомогою визначити, наскільки складно бути уважним до інших, але ще складніше бути добрим до себе і як відновити доброту не тільки до інших, але і до себе.

Мета цієї вправи полягає в тому, щоб працівники дізналися про співвідношення приємних і неприємних занять у своєму житті.

Це співвідношення не обов'язково має бути ідеальним, адже одна справа, яка подобається, може легко переважити кілька справ, які не подобаються.

Це відбувається тому, що є можливість працювати краще. Однак, щоб компенсувати енергію, витрачену на менш приємні речі, слід мати принаймні кілька приємних занять (бажано хоча б раз на день) [31].

Рефлексивний аналіз Учасників просять відповісти на наступні запитання: "Якою мірою тренінг виправдав мої очікування?", "Після завершення тренінгової програми...", "Що дало вам навчання? "Що дало Вам навчання?".

Для визначення ефективності тренінгу використовується анкета "Оцінка ефективності тренінгу". Учасники оцінюють тренінгову сесію за спеціально підготовленою формою. Анкети заповнюються анонімно і передаються тренеру.

Споглядальна практика "Озеро" [14]. Використовуючи символ озера, підтримувати стан спокою та усвідомленості. Забезпечує відчуття глибокого спокою та відкриття нових форм поведінки під час коливання емоцій.

Учасники тренінгу стають у коло і загадують одне одному бажання: "Я бажаю тобі... Побажання.

3.3. Аналіз ефективності технології соціологічної підготовки в суспільстві до подолання особистісної напруженості

Ефективність тренінгу оцінювалася за двома групами критеріїв. Перша основна група критеріїв стосувалася оцінки індивідуального рівня напруженості в суспільстві; друга додаткова група критеріїв стосувалася ставлення громадськості до навчання, аналізу відповідності змісту навчання професійним потребам та інтересам, а також ефективності форматів і методів, особливо тих, що пов'язані з програмами підвищення обізнаності. Метою дослідження було визначення ефективності інформаційно-просвітницьких програм. Опрацювання даних здійснювалося за допомогою непараметричного критерію χ^2 (для порівняння результатів формувального експерименту між експериментальною та контрольною групами) та непараметричного критерію G-критерію (для аналізу показників через певний проміжок часу в одній і тій самій вибірці, в даному випадку - експериментальній групі).

Дані, отримані за першим груповим критерієм, за результатами другого зрізу показують статистично значущу різницю між експериментальною та контрольною групами за критерієм χ^2 за наступними показниками: "ситуативна тривожність" ($p < 0,05$), "особистісна тривожність" ($p < 0,05$) та "соціальна фрустрованість" ($p < 0,05$).

Крім того, згідно з G-критерієм для ознак, наведених у розділі 2, в експериментальній групі спостерігалася зменшення вираженості за всіма трьома критеріями: "ситуативна тривожність" ($p < 0,05$), "особистісна тривожність" ($p < 0,05$) та "соціальна фрустрація" ($p < 0,05$). Наприклад, у Розділі 2 спостерігаються значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за показником ситуативної тривожності. Згідно з отриманими даними, в експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка між першою та другою частинами. На початку експерименту 56,7% учасників мали високий, 40,0% - помірний і 3,3% - низький рівень ситуативної тривожності. У другій частині експерименту рівень ситуативної тривожності знизився, 30,0% учасників мали високий, 46,7% - помірний і 23,3% - низький рівень особистісної тривожності. У контрольній групі також спостерігається певна

тенденція до зниження ситуативної тривожності, але достовірних змін ⁴¹ не зафіксовано, особливо за показниками високого (І зріз - 56,7%, ІІ зріз - 53,3%), середнього (І зріз - 36,7%, ІІ зріз - 43,3%) та низького (І зріз - 6,6%, ІІ зріз - 3,4%) рівнів ситуативної тривожності. Видно, що суттєвих змін не зафіксовано. Аналогічна ситуація спостерігається і за показниками особистої незахищеності та соціальної фрустрованості. В результаті цих позитивних змін зросла і задоволеність життям учасників.

Більшість респондентів (90,1%) поставили цьому показнику найвищу оцінку (5 балів), тоді як 6,6% респондентів поставили цьому показнику нижчу оцінку (4 бали) і 3,3% респондентів поставили цьому показнику 3 бали. Жоден респондент не поставив цьому індикатору низьку оцінку (1 або 2 бали).

Аналізуючи найбільш впливові теми, пов'язані з тренінгами, на які, на думку громадськості, слід звернути увагу більш детально, респонденти виділили наступні теми: "емоційне вигорання" - 50%, "стосунки між викладачем та студентами" - 20%, "способи зняття напруги та стресу" - 23,3%, "самоаналіз" - 3,3%, "вплив на групи" - 3,3%.

Аналізуючи відповіді на запитання про те, які додаткові теми можна було б включити до тренінгових курсів, можна побачити, що учасники хотіли б, щоб були враховані наступні теми "Досягнення життєвого балансу" (56,7% респондентів), "Робота над особистим розвитком" (36,6% респондентів) та "Робота зі студентами" (6,7% респондентів).

Щодо непривабливих аспектів змісту тренінгу, то більшості респондентів все сподобалося (83,3% респондентів), а обсяг питань є відповідним і не потребує скорочення (16,7% респондентів).

Більш детальний аналіз результатів показує, що більшість населення (80%) оцінили цей показник на 5 балів, тоді як 20% поставили йому оцінку -4, тобто високу оцінку. Прикметно, що жоден з респондентів не оцінив цей індикатор на 3, 2 або 1.

Розглядаючи соціальну оцінку ефективності використання інтерактивних методик в освітньому форматі в інформаційних програмах (рис. 3.1. Відповідно

до (1), більшість суспільства (51,3%) поставила цьому індикатору найвищу оцінку, тоді як 34,3% респондентів поставили цьому індикатору низьку оцінку (4), а 14,4% - 3 бали. Жоден з респондентів не поставив цьому індикатору низьку оцінку (1 або 2).

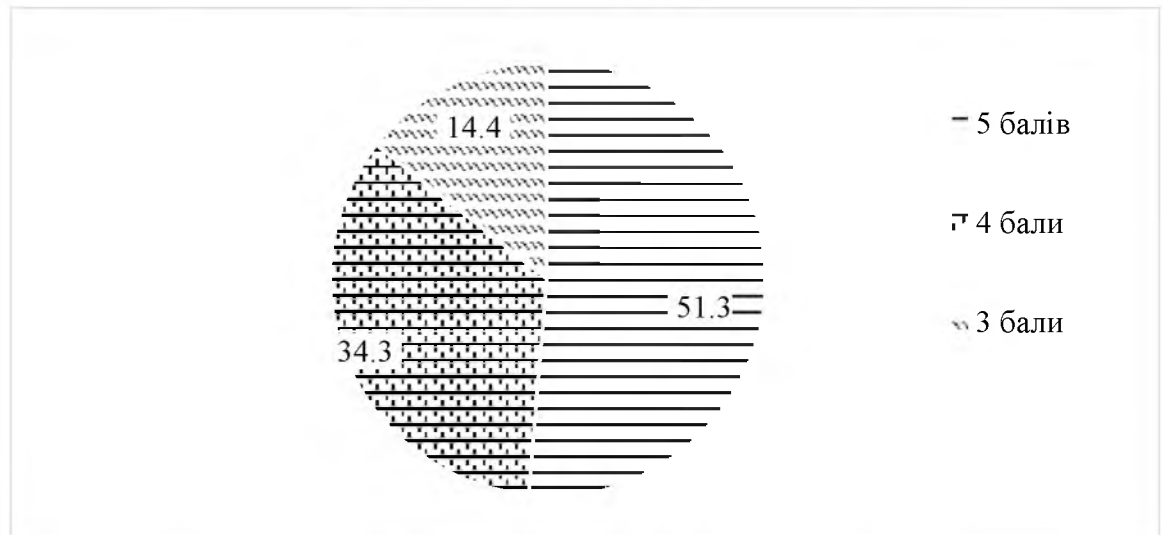


Рис. 3.1.1. Оцінка в суспільстві ефективності використання з програми Майндфулнес (у % від загальної кількості опитаних)

Дані щодо оцінки громадськості доцільності та зручності форм і методів роботи є аналогічними до попереднього опитування.

Найпривабливішими методами та формами навчання в суспільстві були творчі завдання, "групові дискусії", "мозковий штурм", "робота в групах" та "релаксаційні вправи",

"медитативні вправи" та "способи гармонізації з суспільством". Аналіз відповідей показує, що нові вправи, такі як майндфулнес, високо оцінюються учасниками тренінгу.

Щодо непривабливих форм і методів навчання, учасники зазначили, що "Теоретичні та практичні вправи використовуються належним чином" (33,3%), 66,7% відповіли, що їм "все сподобалося".

Крім того, аналізуючи загальні коментарі учасників тренінгу та їхні пояснення пропозицій, можна зробити висновок, що анкетування ще раз

підтверджує позитивну оцінку тренінгу та підкреслює важливість тренінгу та відповідність місця його проведення.⁴³

Важливість тренінгу для особистого та професійного розвитку також підкреслюють відповіді "мені все сподобалося" (80,2%), "він допоміг мені знайти відповіді на мої особисті питання" (6,6%) та "я ціную вашу роботу" (6,6%).

Таким чином, можна зробити висновок, що результати формувального експерименту засвідчили позитивні зміни в особистісній напруженості педагогів, її зниження та підвищення рівня задоволеності життям.

Дані, отримані під час експерименту, свідчать про ефективність навчання у подоланні особистісної напруженості та актуальність його використання для соціологічної підготовки в суспільстві. За результатами аналізу оцінок громадськості, було виявлено, що найпривабливішими методами та формами навчання є творчі завдання, групові дискусії, мозковий штурм, робота в групах та релаксаційні вправи, медитативні вправи та способи гармонізації з суспільством. Учасники тренінгу високо оцінили нові методи, такі як майндфулнес. Щодо непривабливих форм і методів навчання, учасники зазначили, що теоретичні та практичні вправи були належно використані. Загальні коментарі учасників тренінгу та їхні пояснення підкреслюють позитивну оцінку тренінгу та його важливість для особистого та професійного розвитку. Багато учасників відповіли, що їм все сподобалося і тренінг допоміг їм знайти відповіді на особисті питання. Це підкреслює важливість тренінгу та відповідність місця його проведення.

Загальні результати формувального експерименту свідчать про позитивні зміни в особистісній напрузі педагогів, зниження рівня напруги та підвищення рівня задоволеності життям. Отримані дані свідчать про ефективність навчання у подоланні особистісної напруги та актуальність його використання для соціологічної підготовки в суспільстві.

ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення теоретико-методологічних засад і

експериментальних результатів щодо психологічних умов подолання особистісної напруженості в соціумі дозволяє зробити такі висновки:

1. Під особистісною напруженістю в соціумі розуміється певний психічний стан, що характеризується загостренням внутрішньо особистісних суперечностей об'єктивного та суб'єктивного характеру, які проявляються в індивідуальній та груповій поведінці

2. Виявлено, що в середньому більше половини населення має високу вираженість основних симптомів особистісної напруженості (ситуативна тривожність, особистісна тривожність та соціальна незадоволеність), що негативно впливає на показники задоволеності життям.

3. а) Підвищення рівня розвитку всіх складових та загальних показників організаційної культури, а також рівня розвитку таких організаційних культур, як культура "завдання" та культура "особистості", знижує соціальну фрустрованість та дещо підвищує показники задоволеності життям серед високоосвічених людей. б) Підвищення рівня розвитку таких організаційних культур, як культура "завдання" та культура "особистості", знижує соціальну фрустрованість та дещо підвищує показники задоволеності життям серед високоосвічених людей. в) Підвищення рівня розвитку таких організаційних культур, як культура "завдання" та культура "особистості"

Організаційні культури типу "завдання" і "ролі", навпаки, підвищують соціальну фрустрацію і знижують задоволеність життям;

б) довготривале функціонування організації позитивно впливає на загальний індекс задоволеності життям та його окремі складові.

4. Доведено, що фактори мікро рівня (організаційні, професійні та соціально-демографічні характеристики людей) мають статистично значущий зв'язок, як позитивний, так і негативний, з більшістю проявів індивідуальної напруженості в суспільстві: а) Підвищення статусу, рівня освіти, кваліфікації, стажу роботи та перебування в організації зменшує соціальну фрустрацію. Такі фактори, як високий статус і рівень кваліфікації в організації також знижують особисту напруженість людей, а високий статус в організації підвищує задоволеність життям; б) жінки мають вищий рівень особистої незахищеності,

ніж чоловіки. Хоча вік позитивно впливає на зменшення соціальної фрустрації,⁴⁵ він негативно впливає на особисту невпевненість.

5. Психологічні умови подолання особистісної напруженості в суспільстві передбачають використання спеціальних психологічних технологій: а) на інституційному рівні - технології розвитку інституційної культури прогресивної спрямованості, що включає інформацію про сутність такої культури, методи діагностики, навички та компетенції для її розвитку, соціально-психологічний тренінг, який передбачає набуття персоналом під час навчання за програмою "Мислення"; б) на індивідуальному рівні - технологія особистісного розвитку, яка передбачає набуття персоналом під час використання програми "Мислення". Тести показали, що ця методика є ефективною для подолання особистісної напруженості в суспільстві.

6. Особистісна напруженість в соціумі визначається як психічний стан, який характеризується загостренням внутрішніх суперечностей об'єктивного та суб'єктивного характеру, що проявляються в індивідуальній та груповій поведінці. Більшість населення має високу вираженість основних симптомів особистісної напруженості, таких як ситуативна тривожність, особистісна тривожність та соціальна незадоволеність. Це негативно впливає на показники задоволеності життям. Розвиток організаційної культури, зокрема культури "завдання" та культури "особистості", сприяє зниженню соціальної фрустрації та підвищенню рівня задоволеності життям серед високоосвічених людей. Організаційні культури типу "завдання" і "ролі" підвищують соціальну фрустрацію і знижують задоволеність життям. Фактори мікро рівня, такі як статус, рівень освіти, кваліфікація, стаж роботи та перебування в організації, впливають на особисту напруженість та соціальну фрустрацію. Жінки мають вищий рівень особистої незахищеності, а вік негативно впливає на особисту невпевненість.

1. Бурдье, П., Вакан, Л. (2015). *Рефлексивна соціологія*. Київ: Медуза.
2. Бистрицький, Є. К. (1991). *Феномен особистості: світогляд, культура, життя*. Київ: Наукова думка.
3. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. – Львів : Свічадо, 2014. – 420 с.
4. Власов П. К. Психологія організацій: проектування на етапі задуму: [монографія] / П. До. Власів. - Х. : Гуманітарний Центр, 2015. - 336 с.
5. Вознюк А. В. Психологія підготовки керівників до управління педагогічними працівниками в освітніх округах : монографія / А. В. Вознюк. – Суми : СВС Панасенко І. М., 2017. – 416 с.
6. Габермас, Ю. (2006). *Залучення іншого: Студії з політичної теорії*. Львів: Астролябія.
7. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів / Т. І. Гера // Науковий вісник: науковий журнал Херсонського державного університету. – 2014. – №2. - Т. 1. - С. 174-179.
8. Горбунова В. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. / В. В. Горбунова, А. Б. Карачевський, В. О. Климчук та ін. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 91 с.
9. Грись А. М. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи / А. М. Грись, С. Д. Максименко // Актуальні проблеми психології. – 2017. – Т. 15 (11). – С. 102–113.
10. Заїка І. В. Взаємозв'язок соціальної фрустрованості освітнього людей з організаційно-професійними та соціально-демографічними чинниками / І. В. Заїка // Організаційна психологія. Економічна психологія: науковий журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та УАОППП / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – 2016. – № 4(7).
10. Заїка І. В. Психологічні умови подолання особистісної напруженості

в суспільстві <http://psychology-naes-ua.institute/read/2104/> 11.

11. Заїка І.В. Вплив соціальної напруженості на вияви особистісної напруженості педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Заїка // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2017 рік. – № 2–3(9–10). – С. 29–39.

12. Заїка І. В. Основні вияви особистісної напруженості / І. В. Заїка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – 2019. – Том 1. – Вип. 53.

13. Заїка І. В. Тренінг «Роль організаційної культури закладів освіти у зниженні впливу соціальної напруженості на педагогічних працівників»/ І. В. Заїка // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2018. – № 3(14).

14. Карамушка Л. М. Сутність та особливості реалізації технологічного підходу в діяльності організаційних психологів / Л. М. Карамушка // Актуальні проблеми психології. – Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : А.С.К., 2009. – Ч. 23. – С. 57–64.

15. Лапшин, С. А. (2016). *Методика проведення фокус-груп*. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет.

16. Лукомська, С. О. (2019). *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

17. Міхнік, А. (2009). *У пошуках свободи*. Київ: Дух і літера.

18. Новікова, М. (2005). *Міфи та місія*. Київ: Дух і літера.

19. Нойфельд Ст. Mindfulness і Acceptance and Commitment Therapy напрямок третьою хвилі когнітивно-поведінкової терапії / Ст. Нойфельд// Вісник Асоціації психіатрів України. – 2013. – Т. 4. – С.43-44.

20. Ортега-і-Гасет, Х. (1994). *Вибрані твори. Бунт мас* Київ: Основи.

21. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ

“Видавництво “Логос”, 2015. – 207 с.

22. Пшук Н. Г. Використання Майндфулнес-технік при тривожних розладах / Н. Г. Пшук, Л. В. Стукан, О. В. Сігнаєвська // Український вісник психоневрології. – 2017. – № 25(1). – С. 150–151.

23. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії [Електронний ресурс] / О. Романчук // Нейроньюз : психоневрологія і нейропсихіатрія. – 2014. – № 3(38). – Режим доступу : <https://neuronews.com.ua/Mayndfulness-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyyi>

24. Сергієнко О. Якщо Ви надмірно переживаєте за все / Ольга Сергієнко. – Львів : Свічадо, 2018. – 100 с.

25. Сняданко І. І. Психологія підготовки студентів технічних університетів до майбутньої професійно-управлінської діяльності : монографія / І. І. Сняданко. – Львів : ПП Бадікова, 2016. – 385 с.

26. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с.

27. Технології роботи організаційних психологів : [навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

28. Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії в суспільстві : [монографія] / М. Г. Ткалич. – К.-Запоріжжя : ЗНУ, 2015. – 315 с.

29. Тьоніс, Ф. (2005). *Спільнота та суспільство. Основні поняття чистої соціології*. Київ: Дух і літера. 262 с.

30. Williams M. Mindfulness. How to find harmony in our crazy world / M. Williams, D. Penman. - Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2015. - 288 с.

31. Handy C. The Elephant and the Flea: The Future of Large Corporations and Small Businesses; trans. from English / C. Handy. - Moscow: Alpina Business Books, 2004. - 204 с.

32. Aikens, KA et al. Mindfulness starts to work: the impact of a workplace internet intervention / KA Aikens et al. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2014 - Vol. 56 - pp. 721-731.
33. Bishop, S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / SR Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody, Z.V. Segal, S. Abbey, M. Spezza, D. Welting, G. Devins // *Clinical Psychology: Science and Practice*. - 2004. 11 (3). - c. 230-241.
34. Brown, K. K. Mindfulness: A theoretical framework and evidence for its life-saving effects / KW Brown, RM Ryan, JD Creswell // *Psychological Inquiry*. - 2009. 18. - C. 211-237.
35. Brown, KW The benefits of presence: mindfulness and its role in psychological well-being / KW Brown, RM Ryan // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 2003. - Issue 84. No. 4. - C. 822-848.
36. Chiesa, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings / A. C A. Chiesa, R. Calati, A. Serretti // *Clin Psychol Rev*. - 2011 - No. 3 - pp. 49-64.
37. Davidson, R.J. "Changes in brain and immune function produced by mindfulness meditation" / R.J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkrantz, D. Mueller, S.F. Santorelli et al.
38. Ebert, J. Effects of mindfulness meditation: A meta-analysis / J. Ebert, P. Sedlmeyer // *Mindfulness*. - 2012 - vol. 3. - C.174-189.
39. Evans, D.R. The effects of mindfulness and self-awareness on perseverance / D.R. Evans, R.A. Behr, S.C. Segerstrom // *Personality and Individual Differences*. - 2009 - Issue 47. - P. 379-382.
40. Feldman, C. Mindfulness: Ancient Wisdom meets Modern Psychology / S. Feldman, W. Kuiken // Guilford Press. - 2019. - P. 284.
41. Fox, KCR et al. Is meditation associated with neural mechanisms of mindfulness Meditation: combining clinical and neuroscientific research with brain-altered structure? A systematic review and meta-analysis with morphometric neuroimaging in meditation practitioners / KCR Fox et al. 43. - C. 48-73.
42. Getin, R. On some definitions of mindfulness / R. Getin // *Modern*

43. Gilyuk, T. L. Mindfulness, the Big Five Personality and Affect: A Meta-Analysis / T. L. Gilyuk // Personality and Individual Differences. - 2009. - Issue 47. - P. 805-811.

44. Halliwell, E. (2010). Mindfulness report" Mental Health Foundation. available at: <https://www.livingmindfully.co.uk/mindfulness/what-is-mindfulness/>.

45. James, D. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavioural Therapy / James D. Herbert, Evan M. Foreman // NeuroReport. - 2009. - No. 17. - pp. 23-37.

46. Kabat-Zinn, J. The Complete Disaster of Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Disease / J. Kabat-Zinn. - New York: Delacourt, 1990. 720 p.

48. Kang, S. The impact of mindfulness on psychological health: a review of empirical learning / S. Kang, M. Smoskey, C. Robins // Clinical Psychology Review. - 2011. 31. - c. 1041-1056.

49. Kingston, T. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms / T. Kingston et al // Psychology and Psychotherapy. - 2007. pp. 193-203.

50. Kristal-Andersson, B. Psychology with refugees, immigrants and their children: development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic support work / B. Kristal-Andersson. - Department of Psychology, Lund University, 2000.

51. Kuyken, W. Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression / W. Kuyken et al.

52. Little C.A. Mindfulness at work: Doctor of Philosophy Dissertation. university of Queensland, 2016.

53. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomised controlled waiting list trial / Raes, F., Dewulf, D., Van Heringen, C., Williams, J. // Behaviour Research and Therapy. 2009. - Vol. 47. - c. 623-627.

54. Nolen-Hoeksema, S. The role of rumination in depressive and mixed

anxiety/depression symptoms / S. Nolen-Hoeksema // Journal of Abnormal Psychology. - 2000 - Vol. 109 - P. 504-511.

55. Ostafin, B.D. Getting out of the story: mindfulness improves the problem of understanding the solution / B.D. Ostafin, K.T. Kasman // Consciousness and Cognition. - 2012 - Vol. 21. - c. 1031-1036.

56. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. in Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by RK Papadopoulos. - London: Carnac, 2002. - (Tavistock Clinic C Translated with www.DeepL.com/Translator (free version))

Додаток А.1

Рівень вираженості соціальної фрустрованості суспільстві

Показники соціальної фрустрованості	Рівні вираженості соціальної фрустрованості (кількість досліджуваних, у %)				
	Задово- лений повні- стю	Скорі- ше задо- во- лений	Важко сказа- ти	Скорі- ше неза- дово- лений	Повніст ю неза- дово- лений
<i>Незадоволеність соціально-економічною сферою життєдіяльності:</i>					
Станом у суспільстві (державі)	3,1	9,8	20,0	22,0	45,1
Сферою медичного обслуговування	1,6	9,0	23,9	33,7	31,8
Матеріальний стан	4,7	20,0	17,3	30,2	27,8
Можливістю проводити відпустку	15,3	19,6	24,7	23,5	16,9
Проведенням дозвілля	19,2	31,4	20,4	12,9	16,1
Сфера послуг і побутового обслуговування	5,1	20,4	29,8	30,2	14,5
Житлово-побутовим умовами	15,7	30,6	18,0	22,0	13,7
Способом життя в цілому	20,4	47,8	17,7	9,0	5,1
Статусом у суспільстві	28,2	41,6	18,5	8,6	3,1
<i>Незадоволеність професійною сферою життєдіяльності:</i>					
Можливістю вибору місця роботи	24,3	28,2	29,8	10,2	7,5
Умовами професійної діяльності	29,4	42,0	16,4	10,2	2,0
Стосунками з адміністрацією по роботі	54,9	34,1	8,6	2,0	0,4
Змістом своєї роботи в цілому	27,5	54,9	12,1	5,1	0,4
Своєю освітою	55,3	35,3	7,4	2,0	0,0

Стосунками з колегами по роботі	47,8	47,8	3,6	0,8	0,0
Стосунками з суб'єктами своєї професійної діяльності	31,0	53,7	14,9	0,4	0,0
<i>Незадоволеність сферою міжособистісних стосунків</i>					
Стосунками з чоловіком (дружиною)	53,3	29,0	10,3	4,7	2,7
Стосунками з друзями	59,2	31,0	5,8	2,4	1,6
Стосунками з батьками	58,8	30,6	7,4	2,4	0,8
Стосунками з дітьми	60,4	32,2	5,4	2,0	0,0

Додаток Б.1

Структура тренінгу

«Роль організаційної культури у подоланні особистісної напруженості в суспільстві»

Модулі тренінгу	Компоненти тренінгу
Вступна частина тренінгу (2 години)	
Домашнє завдання (2 години)	
Тематична сесія 1. «Сутність соціальної напруженості та її вплив на особистісну напруженість в суспільстві» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Сутність соціальної напруженості та її зв'язок з особистісною напруженістю в суспільстві»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Сутність та вплив соціальної напруженості на діяльність в суспільстві»
	<i>Корекційно-розвивальний компонент:</i> «Розвиток особистої усвідомленості як засіб допомоги у подоланні впливу соціальної напруженості на діяльність в суспільстві».
Домашнє завдання до сесії 1 (2 години)	
Тематична сесія 2. «Особливості тривожності людей організації» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Аналіз та сутність поняття тривожності в умовах соціальної напруженості».

Продовження таблиці 3.3.1

	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика тривожності в суспільстві» .
	<i>Корекційно-розвивальний компонент:</i> «Методи самопомоги людей

	суспільства в умовах соціальної напруженості».
Домашнє завдання до модуля 2 (2 години)	
Тематична сесія 3. «Соціальна фрустрованість персону суспільства та її вияви в різних сферах життєдіяльності» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Соціальна фрустрованість в суспільстві: сутність та її наслідки».
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика соціальної фрустрованості у людей суспільства».
	<i>Корекційно-розвивальний компонент:</i> «Споглядання за своїми думками та почуттями».
Домашнє завдання до модуля 3 (2 години)	
Тематична сесія. 4 «Життєва задоволеність людей: зміст та основні складові» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Сутність та складові життєвої задоволеності в суспільстві».
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Аналіз індексу життєвої задоволеності людей суспільства»
	<i>Корекційно-розвивальний компонент:</i> «Добре ставлення до себе».
Домашнє завдання до модуля 4 (2 години)	

Продовження таблиці 3.3.1

Тематична сесія 5. «Сутність організаційної культури суспільства та її роль в подоланні особистісної напруженості людей суспільства» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Характеристика основних складових і типів організаційної культури суспільства».
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Дослідження складових і типів організаційної культури суспільства».

	<i>Корекційно - розвивальний компонент: «Як справлятися з непростими ситуаціями в умовах різних організаційних культур?».</i>
Домашнє завдання до модуля 5 (2 години)	
Тематична сесія 6. «Реальна» та «бажана» організаційна культура суспільства: аналіз, напрямки та етапи розвитку» (6 годин)	<i>Інформаційно-смісловий компонент:</i> «Реальна» та «бажана» організаційно культури суспільства».
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Визначення та порівняння працівниками «реального» та «бажаного» типу організаційної культури суспільства».
	<i>Корекційно-розвивальний компонент:</i> «Приємні активності, як засіб самодопомоги».
Домашнє завдання до модуля 6 (2 години)	
Заклучна частина тренінгу (2 години)	